



Mentaltrainierte Diskuswerferin Dietzsch, hypnoseerfahrener Abfahrtsläufer Büchel: „Nervosität: Im Training war ich schnell, im Wettkampf

PSYCHOLOGIE

Im Kopf zum Sieg

Hypnose statt Doping: Immer mehr Sportler vertrauen sich Psychologen, Therapeuten und Mentaltrainern an, um ihre Leistungen zu steigern und im Wettkampf ihre Versagensängste zu verlieren. Zu den Anhängern des Hirntrainings zählen Fußballprofis, Skiläufer und Leichtathletikweltmeister.

Abgeschirmt hinter einer Doppeltür, wenige Schritte entfernt nur vom Rummel der Mensa, wird in der Hochschule Neubrandenburg am olympischen Traum gearbeitet.

Ins „psycho-physiologische Labor“ zu Willi Neumann sind zwei blonde starke Frauen gekommen. Franka Dietzsch, dreifache Weltmeisterin im Diskuswerfen, 39 Jahre alt, und Petra Lammert, 23, Dritte bei der Europameisterschaft 2006 im Kugelstoßen. Trainer Dieter Kollark ist da und Heiner Jank, der Leiter des Olympiastützpunkts in der mecklenburgischen Stadt. Sie besprechen sich regelmäßig hier – was dem bärbeißigen Kollark anfangs recht merkwürdig vorkam: „Gutes Training und gute Technik. Das muss reichen.“

Willi Neumann, der aus Westfalen zugezogene Psychologe, belehrte ihn in aller Zurückhaltung eines Besseren. Er trainiert den Geist der Sportlerinnen, die im nächsten Jahr zu den Olympischen Spielen nach Peking reisen sollen. „Bei der allerersten Sitzung, im Mai 2005 war das, hat er mir in die Augen geguckt und gesagt: Sie sind gut drauf, was also soll schiefgehen?“, erzählt Dietzsch. „Dann haben wir mit der Arbeit begonnen.“ Unter Neumanns Anleitung

lernte die Athletin, zuversichtliche Gefühle für den Wettkampf heraufzubeschwören.

Sie wusste keinen anderen Rat: Weltmeisterin 1999 – und anschließend nur Misserfolge. Die bösen Ahnungen, wenn sie ein Stadion betrat: Der erste Wurf reicht nicht, der zweite geht ins Netz, der dritte in den Dreck. „Und dann war es so. Man ist ein Niemand.“

Neumann bat sie, eine Hand auszustrecken, die Augen könne sie schließen. Dann sprach er auf sie ein, ruhig und monoton. „Sie spüren, wie Ihre Hand leichter und leichter wird, wie sie schwebt, leichter und leichter.“ Momente später hob sich die Hand von Franka Dietzsch. Die Einbildungskraft hatte gesiegt – und der Psychologe der Athletin vorgeführt, dass sie ihren Körper durch ihre Gedanken steuern könne. „Es ist wichtig, dieses Glaubenssystem aufzubauen“, sagt er.

Derart bestärkt, ließ sich die Sportlerin in Trance führen. Zurückgelehnt in einen Stuhl, die Hände entspannt auf den Oberschenkeln, hörte sie wieder und wieder die Geschichte ihres Erfolgs. „Gehen Sie noch einmal in den Wettkampf, nach Sevilla, als Sie Weltmeisterin wurden, gehen Sie in den Kreis, Sie hören den Stadionsprecher

und bleiben ganz bei sich, Sie spüren den Diskus in der Hand, Sie spüren, wie Sie den Körper drehen, wenn Sie erfolgreich sind, Sie werfen den Diskus, verfolgen ihn mit Ihren Augen und sehen, wie er an der richtigen Stelle niedergeht.“

Zwanzig Minuten sprach Neumann so, ruhig und monoton, dann holte er sie zurück aus dem wohligen Gefühl. „Kommen Sie jetzt langsam in diesen Raum, verlassen Sie das Stadion, und wir werden darüber sprechen, was Sie erlebt haben.“

Die Athletin öffnete die Augen, räkelte sich, streckte sich. Wenige Wochen darauf warf sie 66,56 Meter. Gold, der Weltmeistertitel. Von der WM in Osaka brachte sie im August wieder eine Goldmedaille mit. „Inzwischen läuft in meinem Kopf vor einem Wettkampf ein Kurzfilm ab“, sagt sie. „Ich höre Musik und werde euphorisch.“

In dieser Woche wird Neumann bei einer Tagung in Heidelberg auftreten. „Mentale Stärken“ ist der Titel des Kongresses, „Sporthypnose“ das Hauptthema, – eine Premiere in Deutschland. Mehr als 50 Mediziner, Psychologen und Therapeuten werden anreisen, aus Europa, den USA, aus Südafrika, und über die Leistungen ihrer Klienten räsonieren.



MARKUS ULMER / ACTION PRESS

ein unbeschriebenes Blatt“

Sie werden über den Liechtensteiner Skiläufer Marco Büchel reden, der Zweiter im Abfahrt-Weltcup ist, und über Kenny Bräck; der Rennfahrer gewann als erster Skandinavien das traditionsreiche Autorennen Indy 500 in den USA. Der Schweizer Bertrand Piccard wird referieren, der als Erster die Erde im Heißluftballon umrundete, und Ortwin Meiss, Mentaltrainer eines Boxweltmeisters und eines Fußballbundesliga-Vereins. Es wird ein neues Buch ausliegen. „Mental gewinnen“ preist Hypnose im Sport als „Alternative zum Doping“.

Weg in die Trance

Verlauf einer Hypnoseseitzung

1 Einleitungsgespräch Meist in Form einer beiläufig erzählten Geschichte. Vor allem bei den ersten Sitzungen wichtig, um ein entspanntes Verhältnis aufzubauen.

2 Hineinführen in die Hypnose Setzt unmerklich während des Gesprächs ein. Mit monotoner Stimme wiederholt der Therapeut mehrmals die gleichen Sätze, die auf das Anliegen des Patienten abgestimmt sind. Übergang in die Trance.

5 Rückführung Der Therapeut holt den Patienten in den Wachzustand zurück.

4 Therapiephase Der Therapeut behandelt seinen Patienten, der mittlerweile in tiefer Trance ist.

3 Ruhephase Tief entspannt hängt der Patient seinen inneren Bildern nach.



DER SPIEGEL

Neumann schüttelt sich, am liebsten käme er ohne diese Vokabeln aus. „Das klingt nach einem Haufen turbantragender Mystiker, die Sportler wie fremdgesteuerte Zombies lenken“, findet er.

Die Gehirnwäsche der Scientologen, Bühnenshows, in denen Männer um Babyfläschchen flehen, zwielichtige Lebensberater – die jahrtausendealte Mentaltechnik hat einen unheimlichen Ruf. 90 Prozent der Menschen, eine Schätzung, sind für sie empfänglich. In den USA prozessieren Patientinnen gegen Therapeuten, die

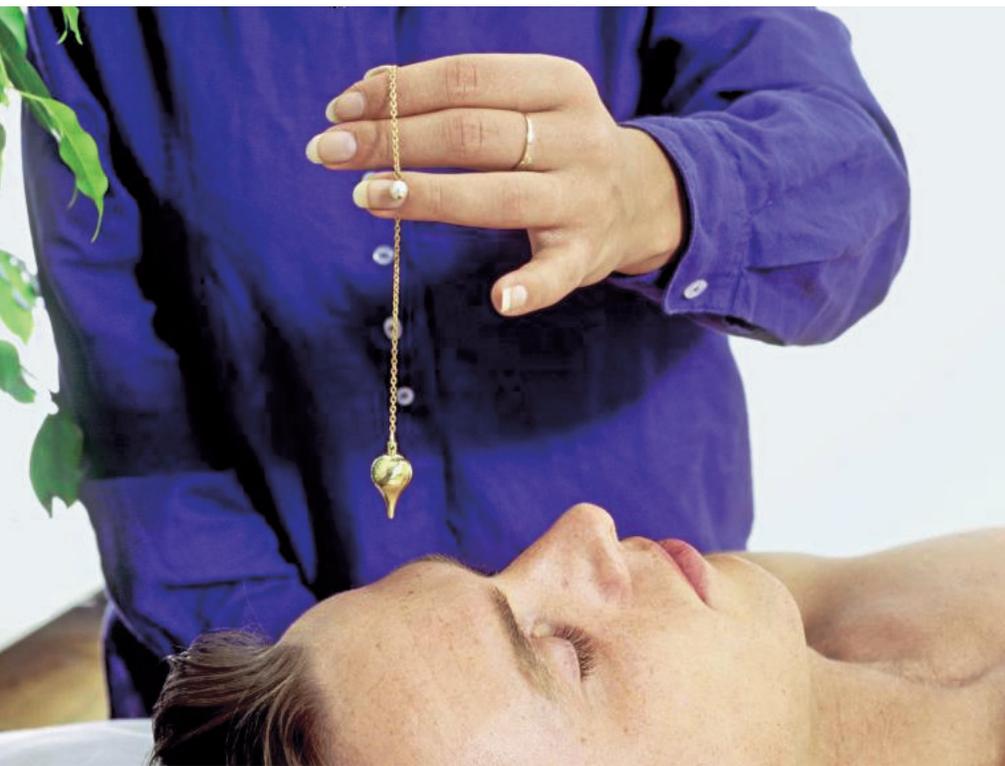
ihnen in Hypnose einredeten, der Satan habe sie missbraucht. Hypnose rührt an die Ängste des aufgeklärten Menschen.

Wissenschaftler Neumann setzt Nüchternheit dagegen, spricht von der „Beeinflussung innerer Bilder“, referiert Kurvenverläufe, die belegen, dass Menschen schwierige Aufgaben am besten hochkonzentriert und mit ruhigem Gemüt lösen könnten. Das, erklärt er, liege am zustandgebundenen Gedächtnis. Nur wer unaufgeregt sei, könne Gelerntes entspannt abrufen. „Wir üben mit unseren Sportlern Techniken ein, sich in diesen für den Wettkampf so entscheidenden Zustand zu versetzen.“

Es ist ein Training für den Weg in die Trance. Niemand kann einen Triathlon gewinnen, niemand das Gelbe Trikot erringen, niemand eine Kugel zum Weltrekord stoßen, ohne alle Aufmerksamkeit zu bündeln und in Trance zu gehen, in einen anderen Bewusstseinszustand. Dann nur stellt sich ein, was Psychologen „flow“ nennen: jener rundum stimmige Moment, in dem sich alle Bewegungen richtig anfühlen und die Außenwelt kaum ins Bewusstsein dringt; selbst enttäuschte Pfiffe klingen wie von Ferne.

Am Anfang stehe Konzentration, schilderte der Begründer der modernen Hypnose, der amerikanische Psychotherapeut Milton Erickson, den Weg in die mentale Abgeschiedenheit. Dann verlagere sich die Aufmerksamkeit nach innen, das Zeitempfinden verändere sich, der Körper fühle sich anders an.

„Ich gucke mittlerweile gelassener in die Gesichter der Zuschauer“, sagt Petra Lammert. Die Sportlerin hat vor einem Bildschirm Platz genommen, auf dem ein Affe tanzt. „Bevor ich zu Herrn Neumann kam, brach in mir alles zusammen: Tau-



ANNA TRANKNER / FOTEX

Hypnoseseitzung mit Pendel: Ängste des aufgeklärten Menschen



TOBIAS SCHEUERER

Zahnarzt Schmierer, hypnotisierter Patient: „Mund zur Reparatur abgeben“

sende Menschen! Man macht sich total die Birne und sollte gerade das nicht tun.“

Zweimal in der Woche, immer 15 Minuten lang, sitzt sie während der Wettkampfsaison vor dem animierten Affen, eine Elektrode auf der Kopfhaut, zwei an den Ohren. Gelingt es ihr, gleichzeitig hochkonzentriert zu sein und tief zu entspannen, pflückt der Affe Nüsse von der Palme.

„Eine Biofeedback-Maschine“, erklärt Neumann. Der Wissenschaftler beobachtet in der Nachbarkabine Lammerts Hirnwellen auf einem zweiten Bildschirm: Entspannte Aufmerksamkeit, der Affe pflückt und pflückt. „Die Konzentrationsfähigkeit wird trainiert und fortwährend bestätigt.“ Immer wieder erhalte die Sportlerin das Signal: Klappt doch, du kannst dich konzentrieren. Selbstwirksamkeit nennen Psychologen diese Erfahrung. Irgendwann, so die Theorie, könne das Gehirn wie automatisch in den Modus „Konzentration“ schalten.

Eigentlich drehe sich alle Arbeit im Labor um eine einzige Frage, meint Franka Dietzsch: „Wie rette ich die Trainingsleistung hinüber in die Wettkampfsituation?“

„Wir wirken wohl komisch“, sagt Petra Lammert zum Abschied. „Gehen zum Psychologen, als hätten wir 'ne Klatsche. Aber Sieg und Niederlage spielen sich im Kopf ab.“

Ortwin Meiss, grauweißes Haar, braun-gebrannt, Kurzmantel, kennt viele Parolen für die lange Strecke zum Erfolg.

„Wer anderen die Schuld gibt, gibt ihnen Macht.“

„Wer die Umstände verantwortlich macht, macht sich selbst hilflos.“

„Wenn du Angst hast zu verlieren, kannst du nicht gewinnen.“ Er lächelt. „Schöner Satz. Der ist von Björn Borg.“

Zu Meiss, den Kollegen den „Richard Gere der Hypnotherapie“ nennen, kommen, wie er sagt, „die Kerle aus den Chauvi-Sportarten“. In seiner Hamburger Praxis gehen Boxer und Fußballspieler in Trance – bis sie diesen Zustand auch ohne ihn herbeiführen können. „Irgendwann sollte Hypnose jeden zur Selbsthypnose befähigen“, sagt Meiss.

Schwarzes Leder, Chrom, klassische Moderne; die Einrichtung ist karg genug, um nicht abzulenken. Zuweilen rufen die Klienten auch aus der Ferne um Hilfe. Einer mailte während der Weltmeisterschaft im vergangenen Jahr aus dem Berliner Mannschaftsquartier. Er hänge seinen Fehlpässen viel zu lange hinterher. Meiss schickte eine Audiodatei. Zehn Minuten später hatte der Fußball-Nationalspieler den beruhigenden Singsang des Psychotherapeuten in iPod und Ohren.

„Du kennst das Gefühl, wenn du genau das Richtige tust, ganz von selbst. Und du kennst es, dass du schneller reagierst, als du denken kannst, denn dein Unbewusstes ist so viel reaktionsschneller als dein bewusster Verstand. Und das Einzige, was



MANFRED WITT / VISUM

Psychotherapeut Meiss

„Der Geist ist ja so heikel“

du tun musst, ist, dir die Erlaubnis zu geben, dich an Spiele und Spielzüge zu erinnern, die du optimal gespielt hast, voller Selbstvertrauen, sicher und mutig. Und alles, was dir gelingt, wird dich aufbauen, und alles andere kannst du schnell abhaken. Okay, next, und sofort wieder voll konzentriert, okay, next, auf das, was du wirklich leisten kannst, okay, next, auf die Fähigkeiten, die du hast.“

Natürlich, räumt der Therapeut ein, nützten all die schönen Worte nur, wenn Fitness und Technik stimmten. Und belegen, beweisen gar, lasse sich schon gar nicht, dass es am Mentalcoach liege, wenn einer plötzlich Tore schieße. Meiss wirkt gelassen. „Der Geist ist ja so heikel. Störanfällig wie nichts.“

Doch die Wahrscheinlichkeit des Scheiterns lasse sich minimieren, meint er. „Sportler können lernen, Ängste zu verlieren und ihre Umwelt im Wettkampf positiv zu erleben.“ Im Zweifel auch durch Umdeuten der Wirklichkeit: „Die da auf der Tribüne pfeifen nur, weil ich so großartig bin!“ Das lasse sich in Trance gut einüben.

Erste Ergebnisse von Hirnforschern scheinen ihm recht zu geben. Studien deuten darauf hin, dass sich in hypnotischer Trance der ewig meckernde Verstand zurückzieht. Kontrollinstanzen im Gehirn, die den Menschen zu kritischen und logischen Urteilen befähigten, seien dann wie geschwächt. Die Folge: Unbequeme und unlösbare Logikkonflikte bleiben einem erspart. Der Mensch sieht, hört, fühlt, was er glaubt zu hören, zu sehen und zu fühlen. Oder das, was ihm eingeredet wird.

„Wenn, dann“, lautet die bewusstseinsverändernde Konstruktion; sie leitet ein, was Therapeuten „posthypnotische Suggestion“ nennen – die Handlungsanweisung für den kritischen Moment: Immer wenn die pfeifen, dann zeigt mir mein Unbewusstes, dass die nur pfeifen, weil ich so toll bin. Immer wenn mir ein Fehlpass unterläuft, dann zeigt mir mein Unbewusstes, dass ich klar bei meiner Linie bleibe.

Die Beschwörungsformeln für Sportler folgen denselben Regeln, die der Psychotherapeut Milton Erickson in seinen bis heute beachtetten Falldokumentationen beschrieb. „Hypnotische Psychotherapie ist ein Umerziehungsverfahren“, formuliert er darin. In Trance könnten Patienten, unerreikbaar für den bewussten Verstand, alte negative Erfahrungen und hinderliche Denkmuster durch neue innere Bilder außer Kraft setzen. Im besten Fall gelinge es ihnen, sie in den Alltag zu übertragen.

Erickson, der mit 17 Jahren an Kinderlähmung erkrankte, hatte es erlebt: Stundenlang blickte er auf den rechten unbeweglichen Arm und stellte sich vor, wie es sich anfühle, eine Heugabel zu halten. Bald konnte er greifen, dann an Krücken, schließlich ohne Stützen gehen. Er behandelte Hunderte, doch immer blieb der Arzt

und Psychologe auch sein eigener Patient: Im Alter auf den Rollstuhl zurückgeworfen, half ihm Hypnose, die Schmerzen zu ertragen.

Seit einigen Jahren entdecken Psychologen und Psychotherapeuten, Mediziner, auch Zahnärzte, Ericksons Lehren neu. Voriges Jahr bewerteten die Mitglieder des „Wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie“ Hypnose als mögliche Therapie bei der Abhängigkeit von Rauschmitteln und bei somatischen Krankheiten. An zahlreichen Kliniken und Praxen arbeiten Ärzte vor allem zur Schmerzkontrolle mit Trance. Die Auswahl in den Fachgesellschaften ist streng; in Deutschland haben sie etwa 4700 Mitglieder. Erst nach 200 Stunden Fortbildung dürfen die Anwärter ihre Spezialgebiete mit Hypnose ergänzen.

„Unser Ziel ist es, Patienten die Angst zu nehmen und ihnen ein gutes Gefühl zu bereiten“, sagt Albrecht Schmierer. Der Stuttgarter Zahnarzt suggeriert seinen Patienten, sie sollten den Mund zur Reparatur abgeben und sich aufmachen an einen schönen Ort, weit weg von Bohrern und Tinkturen. Viele erzählen, sie fühlten sich danach entspannt wie lange nicht mehr.

Ärzte hypnotisieren Kinder, die im OP ansprechbar bleiben müssen, weil ihnen ein Blasenkatheter gelegt wird, oder Verbrennungsoffer, deren verkohlte Hautstellen desinfiziert werden. Bei Skiläufern, die mit gebrochenem Bein im Krankenhaus liegen, bauen sich Muskeln schneller wieder auf, wenn sie sich, in Hypnose, immer wieder vorstellen, eine Piste hinunterzufahren.

Jeder gute Film offenbart die Macht von Bildern: Wut, Enttäuschung, Freude – mitempfunden, als handelte es sich um das eigene Leben. Wie stark solche Vorstellungen wirken, hat der Arzt und Psychotherapeut Klaus-Diethart Hüllemann mehrfach nachgewiesen. Er maß die Herz- und Pulsfrequenzen von Fernsehzuschauern und notierte steigende Werte. „Am Ende einer Sportübertragung waren sie manchmal doppelt so hoch wie zu Beginn.“ Ein Boxfan bekam im Sessel Herzrhythmusstörungen, als sein Idol im Ring k. o. ging.

Hüllemann, der bei Olympischen Spielen zum wissenschaftlichen Beirat und zum Team der Doping-Kontrollure gehörte, schreibt Hypnose ähnliche Wirkungen zu wie Doping. „Auch mit mentaler Technik lässt sich das Gefühl von Müdigkeit, von Schmerz oder von Durst verdrängen.“ Vor allem Ausdauersportlern könnten solche Suggestionen helfen: „Wann immer du Durst spürst, wirst du weiterradeln können. Wann immer du Schmerzen spürst, wirst du weiterlaufen können.“

Gleichzeitig warnt er aber: „Je nach Dosierung kann Hypnose, wie ein Medikament, schlimmen Schaden anrichten.“ Sie greife eine uralte Fertigkeit auf, die dem Menschen in gefährlichen Momenten zugute kommt: Im Zustand höchster Konzentration blendet er das Gefühl für die eige-



MICHAEL TRIPPEL / OSTRERUZZ

Sportlerin Lammert, Psychologe Neumann*
Training mit dem Affen auf der Palme

nen Grenzen aus – wie der erste Marathonläufer, von dem überliefert ist, er sei, als er seinen Auftrag erfüllt hatte, nach 42,195 Kilometern tot zusammengebrochen.

Nicht alle Kollegen teilen diese Sorgen. Auch sind sie uneins in der Frage, wie oft und wie lange ein Sportler mental trainieren sollte. Irgendwann habe jeder die Suggestionen so verinnerlicht, dass sein Körper sie wie automatisch ausführe. Diese Hoffnung zumindest teilen sie.

„Es funktioniert“, beteuert Marco Büchel. „Man muss allerdings dran glauben.“ In wenigen Tagen beginnt seine Saison, noch trainiert der Weltcupläufer, fährt morgens auf dem Gletscher bei Saas Fee Ski und nachmittags im Hotel noch mal mental. Er könne das mittlerweile auch beim Radfahren auf dem Ergometer.

Vor zwölf Jahren entschied er sich für Hypnose: „Nervosität. Im Training war ich schnell, im Wettkampf ein unbeschriebenes Blatt.“ Und im letzten Drittel am Hang, wie mit Handbremse sei er da gefahren.

Neun Jahre übte er beim Psychologen. „Erst reden, 45 Minuten: ‚Was will ich anders machen?‘ Dann lag ich auf der Couch und war weg, in einem schönen Zimmer mit vielen Fenstern.“ Ein weicher, roter Stuhl. Eine Leinwand. „Darauf habe ich mir meine Rennen angesehen; die perfekten von früher, die ich auf die zukünftigen übertragen habe. Immer wieder. In diesem wunderschönen Zimmer.“ Heute reiche die Erinnerung, und er könne mit einem Wisch alle negativen Gedanken wegfeigen. „Das gefällt mir.“

Seit je treibt es Menschen, die Unbill der Welt mit magischen Ideen zu beeinflussen:

Amulette gegen den bösen Blick, Madonnenbildchen gegen Unheil. Letztlich, sagt Meiss, suchten Sportler mit ihren inneren Bildern das Gleiche: einen glückversprechenden, wirkungsvollen Aberglauben.

Die Augenwinkel funkeln, dann wird er ernst. „Im Grunde kennen wir das alle“, sagt er. „Stehen beklommen da, mit all unserem Tun auf dem Prüfstand. Und dann suchen wir Halt.“

In Cala Vinyes, Mallorca, steht einer und blickt aufs blaue Meer, der dem mentalen Training nahezu alles zutraut. Ein Schwede, klare Augen, blonde Haare. Seine Geburtstage feiert er nicht mehr. Er fühlt sich jünger.

Lars-Eric Unestahl, Gründungsprofessor an der Internationalen Skandinavischen Universität in Örebro, Besitzer eines mallorquinischen Sommerhauses, wird einer der Stars auf dem Heidelberger Kongress für „Mentale Stärken“ sein. Ihn verehren viele als den Übervater der Sporthypnose. Schon 1976 begleitete der Psychologe das schwedische Olympiateam nach Montreal. Auf der Suche nach anderen Mentaltrainern lief er durchs olympische Dorf. Er blieb allein.

Die meisten schwedischen Sportler richten sich noch heute nach seiner Methode, auch die Trainer sind „Unestahlianer“; er erzählt vom Coach des schwedischen Fußball-Pokalsiegers Kalmar FF oder von Sven-Göran Eriksson, der die britische Nationalmannschaft beim WM-Qualifikationsspiel zum 5:1-Sieg über Deutschland führte.

Unestahl arbeitete mit Schwimmern, Eishockeyspielern, Rennfahrern, mit Turnern, Tennisspielern und Leichtathleten, und irgendwann befand er, ganz Schweden täte gut daran, sich mental zu bewegen.

Denn erstens: „Nicht nur im Sport strebt der Mensch nach permanenter Verbesserung.“ Zweitens: „Unsere Probleme stehen immer mehr im Vordergrund als unsere Ziele – und das ist schlecht.“ Und drittens: „Unsere düsteren Gedanken entfalten mehr Kraft als unsere positiven.“ Ergo: „Wollen wir unser Lebensgefühl verbessern, müssen unsere Ziele mindestens so konkret werden wie die Probleme – nur wesentlich attraktiver.“

Acht Wochen Training reichen aus, verspricht er. Täglich 15 Minuten. Übungen zur Muskelentspannung, zur Selbsthypnose und Trance. Künstler, Schüler, Lehrer, Behördenmitarbeiter, Krankenschwestern, Ärzte, Angestellte, Manager bei Saab, Volvo, SKF, ABB und Ikea trauen ihm und seinem „Integrated Mental Training“. Es sollen 3 Millionen Schweden sein.

Selbsthypnose habe eben einen unschätzbaren Vorteil, meint der Psychologe. Jeder könne damit seinen Selbstwert steigern, trotz aller Zweifel: „Ich bin klasse, ein liebenswerter Typ – und kein kritischer Verstand nörgelt dauernd: Jetzt guck doch mal genau hin.“

KATJA THIMM

* An der Biofeedback-Maschine.